

Спецпроект «Ребенок»

Обучение детей основам релаксации и визуализации





Здоровье – важнейший показатель адаптационных ресурсов ребенка. В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия.

В основу данного определения положена категория состояния здоровья, которое оценивается по трем признакам:

- соматическому
- социальному
- личностному

Соматический – совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Социальный – мера трудоспособности, социальной активности, деятельное отношение человека к миру.
Личностный - подразумевает стратегию жизни человека, степень его господства над обстоятельствами жизни.



- Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.
- Нарушение социально-психологической адаптации является первым признаком нарушений в нервно-психическом здоровье.
- Длительно существующая социальная неуспешность вызывает состояние хронического стресса.



- Важной составляющей сложнейшего феномена «здоровье» выступает также психическое развитие ребенка.
- В докладе Комитета экспертов ВОЗ «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей» (1979 г.) было показано, что нарушения психического здоровья связаны как с соматическими заболеваниями или дефектами физического развития, так и с различными неблагоприятными факторами и стрессами, воздействующими на психику, и связанными с социальными и психологическими условиями.



- Психологическое здоровье находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Оно предполагает интерес человека к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность своим делом, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя, уважение другого .
- Социальная адаптация является необходимым условием сохранения психического здоровья. Она позволяет ребенку не просто проявлять себя, свое отношение к людям, деятельности, быть активным участником социальных процессов, и благодаря этому обеспечивать свое дальнейшее развитие.



Стресс как особое психическое состояние связан с проявлением эмоций, он в большей мере является производным от когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных ресурсов, от того, как индивид владеет способами управления собственным поведением, адекватности выбора стратегии преодолевающего поведения.



Оценка уровня социально-психологической адаптации школьника может служить способом выявления ранних доклинических нарушений здоровья.

Перенапряжение механизмов адаптации, пребывании в ситуации, вызывающей чрезмерное напряжение угрожает его здоровью и развитию.

Социально-психологическая адаптация



Социально-психологическая адаптация находится на стыке взаимодействия внешних, социальных условий и внутреннего мира установок, отношений личности. Соответственно, процесс социально-психологической адаптации зависит как от характеристик среды, так и от индивидуально-личностных особенностей индивида

Приемы и методы для улучшения системы саморегуляции организма ребенка:

В данном приложении представлены приемы и методы, которые позволяют улучшать систему саморегуляции организма ребенка, снижать избыточное стрессовое напряжение, тем самым повышая восприимчивость детей к воспитательным и обучающим воздействиям. Кроме того, данные методы улучшают деятельность вегетативной нервной системы, повышают стрессоустойчивость и общий эмоциональный фон настроения

приемы и методы



К ним относятся: релаксация, аутотренинг, медитация и концентрация, направленное воображение и визуализация, ароматерапия, музыкотерапия, суггестия, растяжка.

Обучение детей основам релаксации и визуализации



Обучение детей основам релаксации и визуализации решает множество практических задач.

- Во-первых, позволяет быстро и эффективно снизить избыточное эмоциональное напряжение.
- Во-вторых, повышает чувство уверенности в своих силах за счет ощущения контроля над ситуацией.
- В-третьих, при регулярном выполнении формируется навык управления своими эмоциями в различных ситуациях.
- В-четвертых, эффективно решает проблемы со сном, характерные для многих детей, помогая овладеть тревожными негативными мыслями перед сном. Ниже приводятся упражнения на релаксацию, рассчитанные на детей.

с трудностями самоконтроля



- Предлагаемые варианты можно использовать в группах численностью не больше 10-12 человек.
- Для детей с трудностями самоконтроля, гиперактивностью группа должна быть меньше – не более 5-6 человек, с такими детьми, по возможности, первые несколько занятий лучше проводить индивидуально.

Упражнение: Глубокое дыхание



- Упражнение: Глубокое дыхание: Время: 2-3 мин.
Возраст: 5-12 лет.
- Для закрепления нового опыта, снятия возбуждения после бурной дискуссии или игры, релаксацию или визуализацию можно использовать в завершающей части занятия.



Упражнение расслабление



Цель: регуляция вегетативной нервной системы.

Расслабление. Сосредоточение и осознание своих ощущений.

1. Сядь в кресло, спина прямая и расслабленная.
2. Положи руки на грудь, так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дыши нормально.
3. Отметь, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усиль это движение, вдыхая более глубоко.
4. Маленькие дети могут представить это движение как поток воздуха, наполняющего грудь при вдохе и улетающего при выдохе.
5. Повтори это в течение 2 или 3 минут.

Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с.

Упражнение: концентрация на слове



Концентрация.

Эти упражнения повышают способность сохранять внимание, позволяют отвлечься от тревожных мыслей, снять напряжение. Инструкция:

Сесть удобно, боком к спинке стула, чтобы не опираться, сидение не должно быть мягким. Руки на коленях, глаза закрыты. Дыхание через нос без напряжения. Стараться сосредоточиться лишь на том, что выдыхаемый воздух теплее вдыхаемого.

Концентрация на слове. Выбрать короткое (лучше двусложное слово), вызывающее приятные эмоции. Это может быть имя любимого человека, название любимого места или блюда. Медленно произносить первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на этом слове, теперь это слово – ваш пароль в мир концентрации.

Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с

Упражнение: растяжки



Растяжки:

Когда человек испытывает стресс, то мышцы тела чрезмерно напрягаются. Сохраняющееся мышечное напряжение удерживает стрессовое состояние, приводя к чрезмерному утомлению и беспокойству.

Тревожный ребенок особенно часто испытывает чрезмерное мышечное напряжение, например, при письме напрягаются мышцы не только руки, но и плеч, лица, особенно в области лба, что приводит к усталости и даже может провоцировать головную боль.

Упражнение «Жираф»



Упражнения на растяжку: использовать для предупреждения утомления в процессе урока, любого занятия, во время выполнения домашнего задания.

Упражнение «Жираф». Можно выполнять с детьми с 6 лет.

1. Закрой глаза.
2. 2. Сделай вдох и расслабься.
3. 3. Положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори 3 раза.
4. 4. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори 3 раза. Подними каждое плечо несколько раз.
5. 5. Сядь снова прямо и удобно. Почувствуй, как удлинилась твоя шея, как она расслабилась. Представь себя с длинной как у жирафа шеей.

Упражнение «Скала».



Упражнение «Скала». Время: 2 мин. Возраст: 7-9 лет.

Цель: соединение со своей внутренней силой. Сосредоточение.

1. Встань прямо, поставив ступни ног параллельно на расстоянии 10 сантиметров друг от друга.
2. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.
3. Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.
4. Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.
5. Поймай несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала. Можешь использовать «скалу» в лифте, автобусе или очереди.
6. Расслабься и пройди. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь возросшую уверенность в своих силах, большую устойчивость.

Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с.
Визуализация и направленное воображение..

Мысленные образы



Мысленные образы – символы и картины – это язык правого полушария, язык чувств, тогда как левое полушарие отвечает за речь, логику, рациональность и последовательность.

Образы могут передавать размер, форму чего-либо и вызывать ощущение реальности чего-либо.

Например, представив розу, мы чувствуем ее аромат, представив мороженое – его вкус. У детей – развито воображение, когда они играют – они используют мысленные образы. Однако, воображение может делать особенно яркими картины вероятных негативных событий. Часто воображение повторяет картины произошедших неприятностей. Тело при этом реагирует на мысленные образы привычным образом, как на реальное событие, вызывая сильный стресс.

Упражнение «Небо»



Для коррекции тревожных мыслей широко используется направленное воображение или визуализация.

Упражнение «Небо»: Время: 5 мин. Возраст: 6-10 лет.

Цель: расслабление, ощущение покоя, приобретение способности управлять своими мыслями. Осознание того, что отвлекает и избавление от этого.

1. Сядь в кресло прямо, опираясь на спинку (но не напрягаясь), ноги должны касаться пола. (Можно сесть на пол, скрестив ноги). Закрой глаза.
2. Представь прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Если ты о чем-то думаешь, пусть твои мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредоточен на небе. Человек, смотрящий на облака — внутренний наблюдатель, тот, кто всегда наблюдает за твоими мыслями.
3. Внутренний наблюдатель очень спокоен, уравновешен и счастлив. Ты ощущаешь покой, тишину и радость.
4. Открой глаза. Некоторое время посиди спокойно. Затем медленно встань.

Упражнение «Океан»



Упражнение «Океан»: Время: 5 мин. Возраст: 6-10 лет.

Цель: полное расслабление. Совершенствование управления мыслями.

- 1 . Сядь в кресло прямо (не напрягая спину), ноги касаются пола. Или сядь на пол, скрестив ноги. Закрой глаза.
- 2 . Представь океан. Ты видишь уходящую в бесконечность водную гладь, волны поднимаются, растут и, разбиваясь на песке прямо у твоих ног, отползают обратно. Продолжай наблюдать за тем, как волны набегают на берег и откатываются назад. Если ты о чем-то думаешь, твои мысли уносятся вместе с волнами. Смотри на океан.
3. Ты смотришь на волны, и чувство покоя переполняет твою душу. Это — твой собственный мир, полный спокойствия, ты можешь ощутить его в любой момент.
4. Открой глаза. Если хочешь, посиди несколько минут. Вставай медленно.

Упражнение «Мыльные пузыри»



Позитивное мышление. Упражнение «Мыльные пузыри».
Время не ограничено. Очень важно формирование позитивного мышления, позитивного настроения. Большинство тревожных детей не осознают, что они сами запугивают себя, рисуя в воображении негативные картины будущего.

Для снижения стресса очень важно осознать негативные мысли, записать их, а, затем, искать способ переформулирования, превращения в позитивные утверждения.

повышение самоуважения



Цель: повышение самоуважения. Замена негативных мыслей на позитивные. Возраст: 8-11 лет

1. Сядьте, взяв карандаш и бумагу. Проанализируйте свои мысли о том, что вас беспокоит. Сравните, как слова соотносятся с вашими чувствами. Запишите ваши негативные мысли.
2. На чистом листе бумаги нарисуйте голову, из которой вылетают мыльные пузыри ваших мыслей вправо и влево (как в комиксах). На пузырях слева напишите ваши негативные мысли, а на пузырьках справа — позитивные.

Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с. Р



Работу по формированию позитивного мышления важно поддержать в различных вариантах: в классный час можно включать как итоговую рефлексию того хорошего, что было с ребятами в школе за неделю.

Поощряйте позитивные высказывания учеников.

Намеренно спрашивайте тех, кто действительно способен вспомнить хорошее, тогда тревожные, неуверенные дети могут подумать: «Да, у меня тоже было это и это хорошо!». Это будет опытом формирования позитивного мышления.

Важно подводить детей к осознанию своих достижений. Помогайте регулярно, раз в месяц, или хотя бы перед каникулами увидеть, как они подвинулись за время учебы, ответить на вопрос: каким я был и какой я сейчас.



Работа с родителями:

Всю работу с семьей необходимо основывать на современных представлениях о семье как о системе, в которой изменения, возникающие у одного участника системы, влекут за собой изменения у других членов семьи и отражаются в изменяющихся отношениях. В школу приходит не просто отдельный ребенок, взаимодействуя с ребенком, вы взаимодействуете со всей его семьей. Поэтому можно сказать, что в школу приходит семья.



К сожалению, приходится учитывать низкий уровень доверия семьи школе.

Учитывая это очень важно с первых дней обучения уделять специальное внимание формированию доверия. Для этого наш проект предусматривает специальный ресурсный подход – необходимо продемонстрировать родителям заинтересованность в успехах ребенка, внимание учителя к позитивным ресурсам каждого



Для встречи с родителями ребенка всегда необходимо готовиться, выстраивая информацию из расчета 4/1 – на четыре позитивных факта о ребенке одно критическое замечание. Это позволяет выстраивать конструктивное обсуждение, родитель перестает «уходить в оборону», начинает сотрудничать – если учитель видит и хорошее, значит, объективен.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Хорошо зарекомендовала себя форма работы в виде «Школы для родителей». Эта форма может быть организована как групповая консультация.

При этом выбирается тема, актуальная в настоящий момент для многих родителей, педагог, лучше совместно с психологом, готовит конкретные примеры типа случай из практики.

Вначале встречи предоставляется компактно выстроенная информация по заявленной теме, а затем приводится пример и вместе с группой проводится анализ. Если занятие ведут совместно педагог и психолог (что предпочтительнее), после анализа и поиска решения вместе со слушателями дается педагогический анализ ситуации (как ситуация выглядит в классе и какие имеет последствия), затем психологический (внутренний смысл ситуации, ее возможные истоки, пути коррекции), а затем очень важно показать, как предложенная коррекция создает предпосылки желаемого поведения в классе и дома, как этот успех можно закрепить.